

СОГЛАСОВАНО:

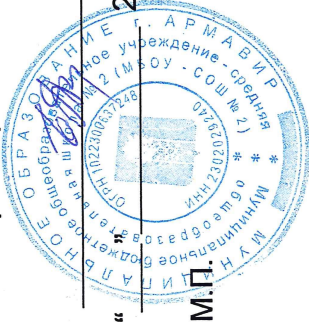
Директор МБОУ СОШ №2

МО г.Армавир

Е.Д.Чернявская

“ _____ 2023 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

_____ 2023 г.



М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

**Для организации бесплатного питания обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
от 12 лет и старше (завтраки) в общеобразовательных
учреждениях МО г. Армавир**

в 2023 -2024 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ дети с ОВЗ

с 01.09.2023	сезон -осень-зима	Возрастная категория от 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Итого за 1 день			25,7	27,3	58	653	
День 2	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 2 день			17,3	15,12	106,5	627,7	
День 3	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 3 день			35,1	26,7	95,7	623,5	
День 4	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	122	255	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
Итого за 4 день			22,2	18,02	227,5	865,2	
День 5	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71//2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	14,2	19,6	8	268	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 5 день			24,9	29,56	108,01	766,7	
Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР

	Хлеб ржаной иодированный	40	2,2	1,3	10,3	80	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 6 день			36,2	35,6	54,1	822,5	
День 7	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71//2015
	Гуляш	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
Итого за 7 день			24,5	21,76	56,21	601,2	
День 8	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
Итого за 8 день			30,9	26,62	90,6	715,2	
День 9	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71//2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
Итого за 9 день			25,2	14,76	66,81	581,2	
День10	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 10 день			19,9	19,3	88,3	606,5	
Среднее за 10 дней			26,2	23,5	95,2	686,3	
по СанПиН завтрак 25%			22,5	23	95,7	680	

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова

